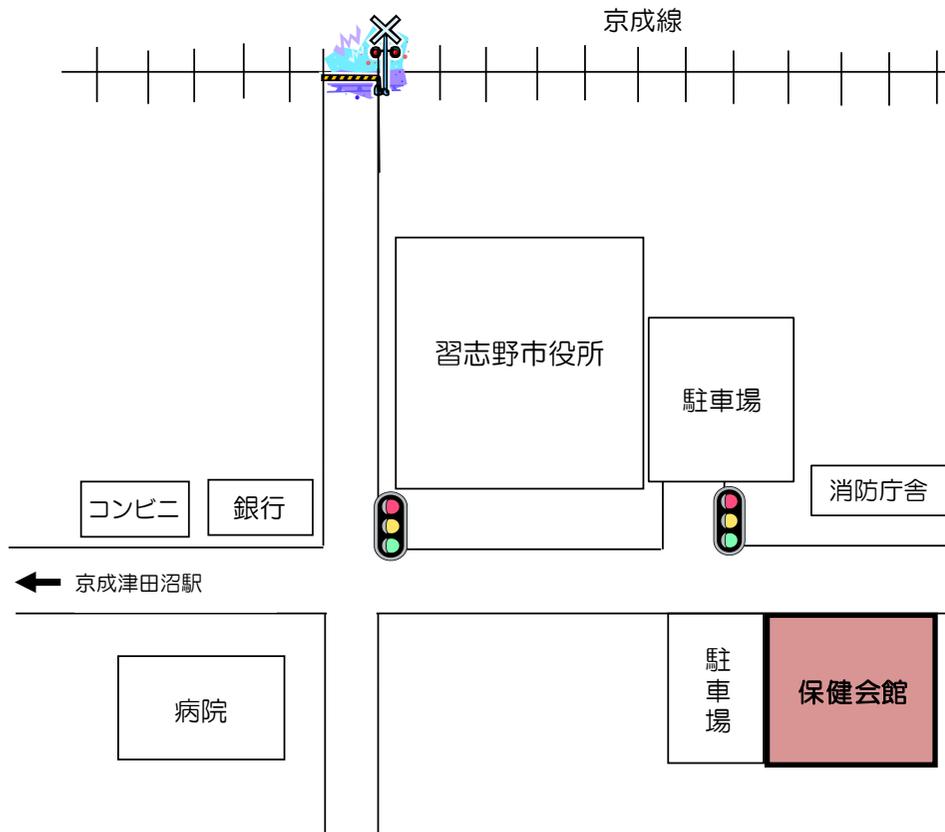


《会場案内図》

保健会館 住所：鷺沼1丁目2番1号

電車：京成津田沼駅から徒歩7分

バス：JR津田沼駅より、京成バス幕張本郷駅行きに乗車  
「習志野市役所」バス停より徒歩3分



# ママ・パパになるための学級

令和5年度

習志野市ではすこやかなあかちゃんの誕生を願い、妊娠中やあかちゃんとの生活をイメージできるよう「ママ・パパになるための学級」を開催しています。

医療機関で母親・両親学級を受ける方も、どうぞご参加ください。



## 習志野市

健康づくりの総合計画

「健康なまち習志野」推進中！

- 互いのいのち・性を大切にするまち
- 仲間づくりができるまちをめざします

ママ・パパになるための学級 日程表

<令和5年度>

出産予定月 (目安)	1 課	
	<自己学習> ①母子手帳交付時の配布資料(すこやか子育てガイド等) ②市のホームページ ③事前ワーク	
	2 課	3 課
	<産後の生活を具体的にイメージします> 妊娠中の栄養 産後の生活 あかちゃんのいる生活 妊婦体験	<出産に向けて準備しよう> 助産師による Zoom ミーティング ※詳細は2課参加時にご案内します
8・9月	4月14日(金)	5月31日(水)
9・10月	5月12日(金)	6月30日(金)
10・11月	6月8日(木)	7月27日(木)
11・12月	7月7日(金)	8月29日(火)
12・1月	8月4日(金)	9月27日(水)
令和6年 1・2月	9月7日(木)	10月27日(金)
2・3月	10月6日(金)	11月30日(木)
3・4月	11月8日(水)	12月21日(木)
4・5月	12月1日(金)	1月30日(火)
5・6月	1月12日(金)	2月28日(水)
6・7月	2月7日(水)	3月22日(金)
7・8月	3月8日(金)	未定

※ 対象の出産予定月はあくまで目安ですので、体調などを考慮してお申し込みください

※ 1 課は自己学習になりますが、知識を深めた上で 2 課にご参加ください

- 対象者 妊娠5~8か月の妊婦、夫(パートナー)
- 定員 20名
- 会場 保健会館1階 裏面地図参照
- 時間 2課 午前10時~12時(受付:午前9時45分~)  
※申込状況によっては午後のご案内になることがあります。
- 3課 1グループ 午後1時30分頃から(50分程度)  
2グループ 午後3時頃から(50分程度)  
※詳細は2課参加時に別途ご案内します
- 持ち物 母子健康手帳、すこやか子育てガイド  
事前ワークプリント(健康チェック)、筆記用具、飲み物
- 参加費 250円 ※おつりのないようお願いします
- その他 適宜換気を行いますので、暑さ、寒さ対策をしてお来所ください
- 注意事項
  - ・ マスクの着用を推奨します。
  - ・ 悪天候等で中止となる場合があります

<2 課の申込・問合せ>

健康支援課 ☎ 047-453-2967

- ※ 実施月の前月1日(平日9時~)から予約を受付けます  
(例:4月14日の予約→3月1日9時~)
- ※ 1週間前までにお申込ください
- ※ 申込後、欠席される場合はご連絡ください